Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

إبنك والمدرسة

إرشادات تربوية ونفسية للأم

د. محمد قرني


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

إبنك والمدرسة

دراسة نفسية مبسطة

دكتور

محمد قرني

المركز العربي للنشر والتوزيع

٤ شارع سعد زغلول ـ اسكندرية

ت ٨١٠٨٢٨


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بسم الله الرحمن الرحيم

التوزيع بالقاهرة

المركز العربى الحديث

١٠٣ شارع الامام على ـ ميدان الاسماعيلية ـ مصر الجديدة

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)



لا تضرب ... طفلك ... !!

« ان استخدام العقوبة البدنية فى تنشئة الطفل سبيل سهل يسرع اليه والده أو المسئولين عن تربيته تهربا من مسئوليتهم نزاءه ، ولكنها تظل فى صميمها اعلانا لا يخطىء فى دلالته على عجز الكبار عن فهم الطفل وادراك الطفولة . وهى الى جانب ذلك علامة اكيدة على فشلهم فى كسب ثقة الصغير بهم وتنمية ثقته بنفسه وبالتالى فشلهم فى اعظم مهمة توكل اليهم ،هى حسن اعداد الطفل لمواجهة الحياة فى اطمئنان وسعادة » .

من هنا جاء اختلاف الرأى فى اهمية العقاب وضرورته ، وخصوصا العقاب البدنى فى تنشوة الطفل . ففى هذا المجال هناك رأيان متضاربان فهناك الرأى الذى يقول بان الأخطاء التى يرتكبها الطفل أثناء مرحلة الطفولة لا يردع الطفل عنها ولا يقومها غير العقاب .

وأصحاب هذا الرأى يستشهدون بتجارب الماضى حين كان العقاب فى الأجيال السابقة هو الوسيلة المفضلة لرد الطفل عن الخطأ وتوجيهه الى السلوك القويم أى السلوك الذى يرضى الكبار عنه ويقولون أن الفساد الذى يعانى منه العالم الآن وخروج الأبناء على طاعة الآباء وانصرافهم الى الوان من العبث لم تكن معروفة من قبل انما مرده الى ما ساد الميدان التربوى من توجيهات هى أقرب ما تكون الى النظريات التى لا يساندها الواقع ولا تدعمها حاجات التنشئة السليمة . والى جانب هذا الرأى يوجد الرأى الذى يقول أن الغرض من التنشئة ليس صب الطفل فى قالب معين محدد المعالم والسمات يقرره له الكبار حتى ينشأ على غرار ما يريدون له ، وانما هو الأخذ بيده ومساعدته لكى

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يحقق أقصى ما لديه من قدرات وامكانيات ، وبعبارة أخرى أن الهدف الرئيسى من التنشـئه معـاونة الطفل على أن يحقق السلام مع نفسه ومع بيئته حتى يهنأ بحياته ويسعد بها ويوفق فيهـا ويصـل عن طريق العمل المنتج الى تحقيـق ذاتيته من ناحيه ، والاسهام فيما يعود بالخير على مجتمعه من ناحيه أخرى ٠

ويدخل فى ذلك أيضـا اعداد الطفـل بحيث تتوافر له الشجاعه لمواجهه الواقع ومحاولة حل مشكلاته بدلا من الهرب منها مستعينا على ذلك بالتعاون والتفـاهم لا بالاصـطدام والعنف ٠

ويستشهد أصـحاب هذا الرأى بأن الطفل ليس مجرد وعاء يستقبل التوجيهات والمعارف ، وانما هو عطاء وراثى بتفاعل منذ اللحظة الأولى لمولده مع المؤثرات البيئيـة على نحو يجعل منه فردا مستقلا ومتميزا عن غيره من الأفراد ٠

الاحساس بالطمأنينة :

ذلك بالاضافة الى العقـاب البدنى يسـبب للطفل الما بدنيا ومعنويا هو الشعور بالمزلة والمهانة فوق ما ينميه من مقد حب الوالدين ٠

وأيا كان الأمر مع هذين الاتجـاهين فان هنـاك بعض الحقائق عن شئون الطفولة تبينها الرواد من المهتمين بحياة الطفل من أمثال فرويد ٠ ٠ ٠ ٠

وفى مقدمة هذه الحقائق ما يعرف باسـم « الحاجات فسية للطفولة » ٠

واهمها حاجة الطفل الى الطمانينة ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

واول ما يقال فى هذا ... ان حاجة الطفل الى الطمانينة قلما تكون موضع الفهم الواعى السليم من الوالدين خصوصا الأم .

فان هذه الحاجة تبدأ مع الطفل منذ لحظة مولده وترتبط بالوسيلة التى تعامل بها الأم ـ وليس اى شخص سواها كالدادة مثلا ـ الطفل فانه منذ بواكير حياته يدرك العالم حوله عن طريق الحواس وهو يترجم الاحساسات التى تسرى فى جسمه أثناء العناية بتغذيته ونظافته ومداعبته وخصوصا أثناء الرضاعة الطبيعية يترجمها اما الى لذة وراحة واطمئنان أو الى الم وجزع وقلق .

ومن هنا كانت الرضاعة الطبيعية بكل ما يصاحبها من دفء هى حجر الأساس فى توفير الشعور بالطمانينة للطفل .

ثم يتبع ذلك حاجة الطفل الى الحرية وهى ليست كما يظن البعض التدليل والفوضى ... كما أنها ليست هى الاعتداء على حقوق الآخرين وحرياتهم او الخروج على العرف الأخلاقى المتفق عليه ... أو الاستهانة بالغير وعدم المبالاة بما يبدون من آراء .

اما الحرية الحقة هى اتاحة الفرصة للطفل لكى ينمو بدنيا وذهنيا ووجدانيا ولكى يعبر عن رأيه وشعوره فى حدود ما يقتضيه التفكير التعاونى بينه وبين أفراد الأسرة ومع الحرص على راحتهم ورعاية حقوقهم .

والحرية بهذا المعنى لا يمكن ان تقوم أو تنمو الا اذا عومل الطفل على اساس من الزمالة والتقدير لا الارهاب أو الاهمال او التحقير .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مثل هذه الحرية زيادة على انها تتيح للطفل استثمارا مفيدا لطاقته الزائدة فانها فى الوقت ذاته تعبر عن ثقتنا به وهو بأشد الحاجة الى هذه الثقة لكى يكتسب عن طريقها الشعور بالثقة بالنفس وهى السبيل الى شعوره بالهدوء والاستقرار والطمأنينة ثم هى أيضا سبيله للتفتح والانطلاق ٠

هذا بالاضافة الى ان انصراف الطفل الى القيام بعمل يشعر بالرغبه فيه واللذة منه مران غير مباشر على اكتساب عادة التركيز ٠

وما أشد الحاجة الى أن يكتسب الطفل هذه العادة لكى تكون عدته فى التحصيل والنجاح مستقبلا ٠

حب الاستطلاع والمعرفة :

ومن الحاجات النفسية الهامة للطفل حاجته الى اشباع دافعه الملح الى المعرفة عن طريق السؤال والخبرة الشخصية معا ٠

فهو فى هذا السن ؟ يتدفق نشاطا وحساسية كما أن خياله يكون على أشده انطلاقا ورغبته على أشدها فى اختيار ما يجذب انتباهه مستخدما فى ذلك قدراته وحواسه كلها ٠

ونحن جميعا نعرف أن النشاط الجسمى للطفل فى هذه السن المبكرة يدفعه الى حركة لا تكاد تهدأ ، وأن نشاطه العقلى يدفعه الى سؤال لا يكاد ينقطع والى محاولة التعرف على كل ما يقع تحت متناول يده عن طريق اللمس والفحص

وهو فى هذه الحالات جميعا لا يقصد الاتلاف والتدمير ولا يتحرك بدافع الفضول أو رغبة الاستطلاع وحدها ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وانما تحركه ايضا رغبته فى أن يثبت وجوده واهميته بالنسبه الى حوله ٠٠٠ كى يحقق الطمأنينة لنفسه فى هذا العالم الكبير الملىء بالغموض والتحديات له ٠

هذه الرغبة اذا فهمها الكبار على حقيقتها وعملوا على تلبيتها للطفل دعموا من شعوره بالثقة بالنفس والاطمئنان الى الحياة ، وهبطوا كثيرا بفرض السلوك الذى يضيقون به ، وقد يرونه جديرا بالعقاب ٠٠٠ أما اذا أحبطوها كما يحدث فى كثير من الأحيان فلا يكون من شان ذلك الا خلق المتاعب للكبار وللطفل على السواء ٠

ثم هناك أخيرا حاجة الطفل الى الشعور بأنه موضع الحب والقبول ٠ ومن الأسف ان العلاقة البيولوجية والاجتماعية بين الطفل ووالديه وحدها لا تكفى لاشعاره بالحب والقبول بل لابد الى جانب هذه العلاقة من السلوك خاص يتحقق للطفل عن طريقه هذا الشعور ٠

وقد ألمحنا فيما سبق الى بعض العوامل التى يمكن أن تحقق للطفل الشعور بأنه محبوب ومقبول ، وبالتالى أن تكون عاملا فى دعم شعوره بالطمأنينة ٠٠٠٠٠ وشعور الطفل بالحب والقبول هو الغذاء الذى ينمو عليه نفسيا والذى بدونه لا يمكن أن يسير نموه النفسى على اساس سليم او دون اضطراب خطير ٠

الأدب « الخلقى » :

ولا شك أن من بين الأهداف الرئيسية لعملية التنشئة ان يكتسب الطفل الأدب اى أن يصبح متوافقا بوجه عام مع العرف الأخلاقى للبيئة التى يعيش فيها ، قادرا على ضبط رغباته اذا جمحت حتى لا يصطدم مع قيود هذه البيئة ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ويمكن القول أن هناك وسيلتين تربويتين تستخدمان فى تنشئة الطفل لمعاونته على أن يصبح « مؤدبا » ٠

الوسيلة الأولى :

هى معاملة الطفل معاملة تتسم بالشدة والغلظة التى قد تصل الى حد القسوة احيانا والتجهم له ولقامة حاجز وجدانى بين الكبار وبينه والامتناع عن ملاحظته واظهار الود له ٠٠٠ والاسراع الى عقابه بدنيا كلما ارتكب ما يعد فى نظر الكبار خطأ :.

هذه الطريقة كانت السائدة فى ارجاء العالم جميعا حتى اواخر القرن الثامن عشر بل وحتى جزء غير قليل من القرن التاسع عشر ايضا :.

والمنهج الرئيسى فى تنشئة الطفل على ضوء هذا المفهوم هو اصدار الأوامر والتعليمات له ومراقبة تنفيذه اياها بكل دقة ومحاسبته الحساب العسير على أى خروج عليها لأن ذلك كان يعنى فى نظر الكبار الاهمال او التحدى وكلاهما غير مقبول ومستحق للعقاب ٠

ومن الواضح أن هذا المنهج كان ينظر الى الطفل بوصفه « راشدا صغيرا » عليه واجب الطاعة العمياء « للراشد الكبير » ٠

وهذه النظرة ابعد ما تكون عن الفهم السليم للطفل بوصفه فردا متميزا له تفكيره وحاجاته الخاصة ٠

وبالتالى ابعد ما تكون عن فهم معنى الطفولة وخصائصها وحاجاتها :.

ومن الواضح أيضا أن تاديب الطفل كان عملية تفرض عليه من الخارج تحت التهديد بالعقاب أو معاقبته فعلا ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ولما كان الطفل بحاجة دائما الى حب والديه وقبولهما اياه ، فانه كان يجد نفسه فى صراع ينتهى به فى كثير من الأحيان ٠٠٠ اما الى الخضوع وفقد الشخصية ٠٠٠٠ أو الى التمرد والتبرم والعصيان ٠٠٠ او الى الأدب المطلوب طلبا لرضى الكبار عنه وتجنبا لفقده الحب والقبول وما يسببه له هذا الفقد من شعور بعدم الطمانينة والضياع ٠

الوسيلة الثانية :

وهى التى تنادى بها المدرسة الحديثة فى تنشئة الطفولة منذ اوائل هذا القرن فانها تدعو الى احاطة الطفل بالحب والعطف والقبول وتهيئة جو من الدفء يعيش فيه واتاحة الحرية له لكى ينمو وينضج ذهنيا ووجدانيا ٠

انها تدعو الى أن يقترن الحب بالحزم وهى اذ تنادى بالحرية لا تعنى الحرية الخالية من اى قيد لأنها فى هذه الحالة ترادف الفوضى ، ولكنها الحرية الموجهة التى لا تتزمت حتى تعطل النمو ولا تترخص حتى تستحيل الى افساد وفوضى ٠

والطفل نفسه بحاجة الى قدر من هذا التوجيه لأنه يخرجه من الحيرة والتخبط الذين يجد نفسه فيهما بين الحاح رغباته ودوافعه من ناحية ورغبته فى ارضاء الوالدين والحصول على حبهما وقبولهما من ناحية أخرى ، الطفل فى هذا الجو سيصل الى الأدب ليس فرضا عليه من الخارج ، ولكن انبعاثا من الداخل فى محاولته الاحتفاظ بحب ينعم به ورغبته فى الاستزادة منه ٠

وليس معنى هذا بحال الا يراجع الطفل اذا صدر عنه خطا ، ولكن المراجعة فى هدوء واحترام وتفاهم شىء والعقاب فى انفعال وتحقير وغضب شىء آخر ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والمراجعة كفيلة بأن تؤدى الغرض المرجو منها اذا قامت العلاقة بين الكبار والطفل على الثقة والاطمئنان والاحترام.

وايما كان الأمر فشتان بين الأدب يصل اليه الطفل فرضا من الخارج تحت التهديد بالعقاب وفقد الحب ... ، والأدب الذى يصل اليه فى ظل الاطمئنان والرغبة فى الاستزادة من هذا الحب .

هذا المنهج الذى يحيط الطفل بالحب والاحترام وينشئه فى جو من الدفء سيدعو الى فهم الطفل ومعرفته البواعث المحركة لسلوكه .

فما أكثر ما يصدر عن الطفل من أمور لا تروق لنا نحن كبار ... فاذا نحن تقصينا بواعثها ودوافعها وجدناها حاولة طبيعية من الطفل لمعرفة شىء غامض عليه ... أو تعبير عن غيره لم نتنبه الى أسبابها ، أو رغبة فى تقرير ذاته وجذب الانتباه اليه ... او غير ذلك مما يكاد يتعذر علينا حصره فى حياة الطفولة .

والعقاب بوجه عام عامل هدام للنفسية لأنه يعجز الطفل عن رؤية أى جمال مادى أو معنوى فى بيئته كما يعمل على تدمير نفسه وتدمير ما حوله وهو فى كثير من الاحيان يمثل لدى الطفل ظلما يقع عليه لأنه فى نظره لم يرتكب خطأ يستحق عليه العقاب .

فاذا كان الأسلوب المستخدم فى مقابلة ما لا يروق من سلوك الطفل هو المسارعة الى عقابه دون تقصى بواعث السلوك غير المرغوب فيه فليس من المستبعد ان ينشأ الطفل وقد ترسب فى نفسه الشعور بالاضطهاد الذى يدفعه الى سوء الظن والتمرد أو ينشئه على الخضوع والسلبية وضياع الشخصية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الارهاب يولد الانفجار :

ولذا كان بعض المربين قد نادوا أخيرا بأن العقوبة البدنية فى تنشئة الأطفال قد تؤدب بعض من لا تجدى معهم وسائل التقويم الأخرى ودعوا الى هذه العقوبة أحيانا لتحقيق السلوك المرغوب فيه فأرجح الظن أن الشأن مع هؤلاء وهم قلة على أيه حال ٠

انهم ترخصوا مع الطفل ترخيصا اختلطت فيه الحرية بالفوضى أو لم يصبروا على الطفل الصبر الكافى ولم يتقصوا دوافع سلوكه بما ييسر لهم الفهم الصحيح والسليم لهذه الدوافع ٠٠٠ وبالتالى بما ييسر لهم سبل تحقيقها على النحو الذى يفيد الطفل منه ٠

وأيا كان الأمر فان الذى يعرف الطفولة ومشاكلها وحاجاتها يتعذر عليه أن يرى فى سلوك الطفل ما لا يمكن أن يقوم بغير العقاب ولنذكر اخيرا القول الذى يقضى بأن الطفل قلما يكون على خطأ وحتى لو بدا الطفل عنيدا أو مشاكسا أو رافضا أو متحديا ٠٠٠٠ فمرجع ذلك الى انه يعانى من عدم فهم الكبار له ٠

ان ما قد نراه خطأ من جانب الطفل يكون له عادة دوافعه البعيدة عن الخطأ من وجهة نظره على الأقل ٠

والأرجح ان يكون الخطأ فى هذه الحالات من جانب الكبار الذين لسبب أو لآخر لا يحيطونه بأسباب الطمأنينة اللازمة أو لا يتيحون لقدراته فرص التفتح والنمو السليمة أو لا يحققون له رغبته فى المعرفة وتقدير الذات أو لا يفهمون بواعث سلوكه ٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هؤلاء الذين يتوقعون منه ان يكون كالآلة الصماء تؤمر فتطيع ... وتوجه فتستجيب أى هؤلاء هم الذين يهددون انسانيته بما لهم عليه من حق القوى على الضعيف .

مهما حسنت النيات فى ذلك فان العقوبة البدنية نوع من الارهـــاب ينزل بالطفـــل والارهـــاب يولد امـــا الانفجـــار او الانهيار ... !!

★ ★ ★

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

طعام الافطار . . . . وذكاء التلاميذ !!

ان يتناول ابنك افطاره هذا ضرورى .. ولكن أن يقوم من نومه مبكرا ثم يسرع بالذهاب الى المدرسه دون ان يتناول طعام الافطار ...

فهذا معناه متاعب كثيرة اثناء اليوم الدراسى .. بل واثناء العام كله . فالافطار ضرورى لكل تلميذ ... انه يساعد على الانتباه أثناء حصص اليوم ويعطيه القدرة على الاستفادة من كل كلمة تقال امامه .

ولكن قبل كل شىء يجب أن أوضح تاثير عدم تناول الافطار انه خطر يهدد يوم الطفل الدراسى لان عدم التغذية يؤثر على قدرة الطفل على استيعاب ما يقوله المدرس .

بل لقد تأكد أن اغفاء التلاميذ ورغبتهم الشديدة فى النوم ... وتظهر بوضوح عند دخول الطفل الفصل والسر فى ذلك هو عدم تناول طعام الافطار . معنى ذلك أن طعام الافطار ضرورة لاستمرار الطفل يقظا خلال اليوم الدراسى كله .

فالافطار يحفظ نسبة السكريات فى الدم وهذا شىء اساسى فى حياة كل انسان فالسيارة لا يمكن أن تتحرك دون وجود البنزين الذى يحترق ، كذلك جسم الانسان لا يمكن أن يعمل بطريقة سليمة بدون وجود الغذاء الذى يستخدم كمصدر للطاقة اللازمة لنشاط الانسان .

والآن هذه هى النتائج التى اعلنتها جامعة بتسبرج بعد أن استمر بحثها لمدة عشر سنوات ... وكان هذا البحث يدور حول تأثير عدم تناول طعام الافطار على قدرة الانسان :

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أول حقيقة علمية كشف عنها البحث كانت عن قدرة الانسان على أداء الوظائف المختلفة لقد تأكد أن عدم تناول الافطار يؤدى الى نقص كبير فى قدرة الانسان على الانتاج خاصة فى ساعات الصباح المتأخرة ٠

وعند دراسة حالة الطلاب ٠٠٠ تأكد ان عدم الافطار يؤدى الى نقص قدرة الطالب على الانتباه ٠٠٠ مع عدم الرغبة والقدرة على أداء الأعمال الدراسية ٠ أما عن الأطعمة التى يتناولها التلاميذ فى الصباح ٠٠٠ فقد وجد أن تنوع الاصناف ليس هو العامل الهام فى التغذية ، ولكن المهم هو احتواء هذه الأصناف على العناصر الغذائية اللازمة ٠

فقد وجد مثلا انه من الضرورى وجود كمية من السكر فى الدم عند الصباح وهو الشىء الذى لا يحدث عند عدم تناول طعام الافطار ٠

أما عن أنواع البروتينات اللازمة فقد وجد أن البروتين الحيوانى لا يختلف عن البروتين النباتى فى أداء الدور المطلوب ٠

ما هو تأثير تناول وجبة خفيفة فى منتصف الصباح بدلا من تناول طعام الافطار ؟

لقد أكد البحث ان الانصراف من المنزل مع عدم تناول الافطار ثم الاكتفاء بساندوتس بعد ساعات من الصباح عادة غير صحية فالقابلية على القيام بالعمل عند تناول الافطار فى موعده تكون أكبر من قابلية الانسان الذى يكتفى بهذا السندوتش الذى يلتهمه بعد ساعات الصباح ٠

بل ان تناول الافطار فى موعده ثم اضافة وجبة أخرى فى منتصف الصباح لا تزيد من القدرة على الانتاج ٠

اذن فالمهم هو تناول الافطار فى موعده ثم بعد ذلك لا يهم ان تأكل مرة اخرى أو لا تفعل ففى طعام الافطار الكفاية ٠٠ !

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

طفلك ... والمدرسة ... والطب النفسى

قبل أى شىء :

هل يمكن ان يذهب الطفل الى الطبيب النفسى ؟

الرد : نعم ... فالطفل الصغير معرض لمعظم الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكيه التى قد تصيب الكبار .

ولكن فى بعض الأحيان يختلط على الأسرة الامر :

هل هى شقاوة أم مرض ؟

هل هى مضاعفات ... أم مجرد « عفرتة » أولاد ؟ !

وهكذا يمكن أن يكون هناك مرض ما يحتاج فيه الطفل الى رعاية الطبيب النفسى .

هنا ... يتجه العلاج نحو الطفل .. وكل من يعيشون معه ... وكل من يتعاملون معه مباشرة .

وعادة يضع الطبيب النفسى فى الاعتبار المحادثات التى تدور مع الطفل عندما يكون عمره أكثر من ستة أعوام .

اما قبل هذا العمر فان هناك أكثر من طريق الى الحقيقة ...

والآن نبدا فى مناقشة ما يقوله الآباء ... ونحاول الوصول الى الحقيقة من خلال كلماتهم .

لا يحب الاختلاط :

عادة ينطوى الطفل عندما يحس انه أقل من الآخرين ... وعلى هذا يخفى نقصه ويبتعد عن كل الناس ! ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أو يكون هذا الانطواء ـ أحيانا ـ وراثيا ...

والنصيحة هنا هي تشجيع الطفل على الاختلاط ... ولا يجب الانتظار حتى يكبر ثم نطالب منه الاختلاط بالاطفال ... بل يجب أن نشجعه على ذلك فورا ! ...

ولا مانع هنا من اغراء أصدقائه الأطفال بالحلوى حتى يختلطوا به ... ويخرجوه من عالمه الخاص ...

وأحيانا يكون الانطواء بسبب وجود مرض نفسي ... فالاكتئاب النابع من الحرمان العاطفي يمكن ان يؤدى الى الانطواء ...

كذلك قد يكون الانطواء بسبب أعراض عضوية يمكن علاجها دوائيا ... وعند الطبيب المتخصص العلاج المناسب لمثل هذه الحالة ...

يهرب من المدرسة :

انه يهرب من المدرسة ... والده يضربه ... أمه تصرخ فى وجهه ... ومع ذلك فهو لا يريد أن ينتظم فى دراسته ... يريد ان يهرب دائما من المدرسة ...

فى مثل هذه الحالة يجد الباحث اكثر من سبب يمكن ان يؤدى الى هروب الطالب من المدرسة .

ـ قد يشعر بأنه أقل من زملائه ... انه ينقص عنهم فى أشياء كثيرة ... وهكذا فليس غريبا أن يهرب من مجتمع يشعر أنه ناقص فيه ! ...

ـ ومن المحتمل أن يكون هناك من يعاقبه دائما ... ويعذبه ... وهكذا يهرب من المدرسة حتى لا يلتقى بهذا المدرس المتعب !!

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ وهناك المدارس التى ترهق الأطفال الصغار بالمقررات الضخمة ... والواجبات المدرسية المتعددة ... ولا يجد الطفل الصغير الا الهروب كوسيلة للراحة !

ـ قد يكون فى تصرفات الطفل ما يجعله محل سخرية من زملائه ... ان هذه السخرية تؤلمه ... ولذلك يهرب منها بعدم الذهاب أصلا الى المدرسة ففى البيت لا يشعر بالألم ... لأن الكل يحبونه ... ولا يسخرون منه ... !!

ـ الاحتمال الأخير هو وجود جو من الفوضى وعدم الاستقرار فى المنزل ... وهذا بالطبع يدفع الطفل الى عدم الانضباط والانتظام فى الدراسة ... وهذا غالبا لا يزعج أحدا فى هذا البيت الذى يعيش على الفوضى ! ..

فى كل الحالات السابقة يمكن علاج الموقف بايجاد جو مناسب فى حياة الطفل يدفعه الى الذهاب الى المدرسة ...

ولكن اذ كان الهروب من المدرسة لا يرجع الى اى سبب من الأسباب السابقة ... فهناك احتمال أن يكون الطفل مصابا بحالة مرضية يحتاج الى طبيب نفسانى ليعالجه ويعود الى مدرسته دون ان يفكر فى الهروب منها .

يؤلف قصصا كاذبة :

فى الحدود المعقولة ... ليس غريبا على الطفل ان يؤلف قصصا وهمية عن بطولته ... !

انه فى البيت ملك متوج : يأمر ... فيطاع !

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الكل يتحركون بأمره ··· بحركة واحدة منه تحـــدث
سماء حتيرة ··· ثم يذهب الى المدرسه ليضيع فى الزحام
يسمع الاوامر ··· وينفذها .

ليهرب من ضرب بعض زملائه ··· وعنفهم .

وهكذا يجد أنه هنا فى المدرسة لا ينـال كل ما يطلبه···
ويعود الى مملكته : البيت .

هنا يبدأ الحـــديث عن بطولاته الوهمية ··· وكلمـا
زادت هذه القصـص الوهميـة كان ذلك دليلا على احساس
الطفل بأنه أقل من غيره !

وواجب الآباء هنا هو الاستماع الى هذه القصص جيدا
·· ومحاولة معرفة هذه الأوجه التى توضح نقطة الضعف
عند ابنهم ···

ثم يبـدأ دور الأهل فى ارشـاد الطفل الى أن هنـاك
اختلافا دائمـا بين النـاس وبعضـهم البعض ··· وليس
معقولا أن يكون الكل على نفس المستوى فى كل شىء ··· .

ولـكن لا يعـنى ذلك أن تقتـل الطموح عند طفلك ···
فالطموح مطلوب دائما ولكن بلا وجود لهذا الصراع المـدمر
للطفل .

اما اذا فشل الآباء فى علاج هذه الحالة التى يكون فيها
الطفل بطلا دائما لروايات أسطورية مبالغ فيها ··· فالعلاج
يكون بمساعدة الطبيب النفسانى .

يسرق اى شىء :

السرقة عند الأطفال قد تكون بسبب حب تملك شىء ما
ينقص الطفـل ··· لقد طلب من والده قلم رصـاص ···

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ورفض والده شراء شئ ولم يجـد أمامه الا أن يسرق من زميل !

أنه هنا يشعر بالنقص ويحاول ان يعوضه ...

ومن الخطأ هنا اهانة الطفل ... وليس من العقل أن يصرخ الاب فى وجهه : يا حرامى !

بل الأفضل الدخول معه فى حوار هادئ ... يفهم من خـلاله انه اخطـأ لانه سرق .. وانـه ليس من الضرورى ان يكون عنـده كل شئ عند زميله .. لأن النـاس يختلفون فيما يملكون ...

وتبدأ النصيحة بان يعرف الطفل ان السرقة تغضب الله وان الله هو الذى يعطى الناس كل شئ .. ولنه غير المعقول ان يعطى الله الشخص الذى يسرق ... ويغضبه .

أما النوع الآخر من السرقة فيكون بغرض الانتقام !

فالطفل يسرق أشياء يمتلكها طفل آخر ليقطعهـا ... يلقيها فى مكان مجهول ... وواضـح أن ذلك تصرف فيـه الانتقام نتيجة للاحساس بالغيرة .

وعلى هذا يبـدا العلاج بـأن يعرف الطفل أنه لا معنى لاحساسه بالغيرة ... وأنه شخصيا قد يكون افضل من هذا الطفل الذى يغير منه ...

وهكذا بذا نجـح الأهل فى تصـفية شـحنة الغيرة من نفسية الطفل كان ذلك بداية لانصرافه عن عمليات الانتقـام التى يقوم بها ... ومن بينها : السرقة .

يضرب زملائه :

ابنى يعتدى بالضرب على كل زملائه فى المدرسة ... انه يكسر اى لعبة تصل الى يده ... يخنق القطة ... يقتل العصفور ... يعض من يلعب معه ثم يجرى هاربا ... انه كثير الحركة ... مشتت الانتباه ...

ولكن الشيء الثابت فى كل تصرفاته العدوان الدائم ..!

الواقع ان هذا التصرف قد يكون نوعا من الاحتجاج !!

فالطفل يجد ان كل الاهتمام والرعاية والحب ... والحنان ... كل هذه الأشياء بعد أن كانت من حقه وحده انتقلت الى أخ جديد ... ولد حديثا ... !

وهكذا يختفى هو من الصورة بعد ان احاطت العيون المولود الجديد ... تداعبه .. تهتم به ...

والعلاج هنا هو : اعطاء الطفل حقه من الرعاية والاهتمام ... وهكذا .. يعود الى سابق هدوئه .. !

صورة أخرى .. قد يكون الطفل عدوانيا لأنه يجد كل من حوله فى البيت يتصرفون بهذه الطريقة ...

فالأب يتناقش مع الأم ثم يقذف بالكراسى ... الام تتشاجر مع الاب وتكسر الأطباق ... !!

وهكذا ليس غريبا أن يكتسب الطفل عاداته من تصرفات أهله !

ومن البحوث العلمية الحديثة التربوية تأكد ان رؤية الطفل للتمثيليات فى التليفزيون التى يتخللها ضرب وعنف يكون لها التأثير العدوانى الذى يدوم لفترة ليست قصيرة بعد انفعاله من مشاهدة التمثيلية ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وهكذا ... ليس غريبا أن يكون تأثير الأهل له فاعليته الشديدة ... فالتمثيلية منا مستمرة !

هناك احتمال آخر ... هو أن تكون هذه التصرفات العدوانية ناتجة عن حالات مرضية تكون مصحوبة ـ بتشنجات ... وهنا يكون العلاج عند الطبيب النفسى .

فاشل في دراسته ...

الأب في حيرة ... والأم تبكى فهى لا تعرف ماذا أصاب ابنتها الصغيرة ! لقد كانت مجتهدة ثم فجأة أصبحت الأخيرة .

ان أشياء عجيبة تحدث ... والأم تكاد تصرخ من الغيظ وهى تراجع مع ابنتها فى كتاب المطالعة أو الحساب .

فالأم تشير الى كلمة . كتب ... وتصرخ من الغيظ عندما تقرأ البنت زرع !

وعندما تضبط الأم أعصابها وتسأل البنت أين هى حروف الكلمة التى نطقت بها ... فان البنت تسارع وتحاول تصحيح ما قالته ... فتقول لا يا ماما ... دى مش زرع .. دى قرأ .. !!

هنا تصرخ الأم ... وتضرب ابنتها ... ثم تبكى على مستقبلها الضائع وتتنوع الصور مع اختلاف ما يقرأ الطفل ...

ففى علم الحساب تذهل الأم عندما تقول لطفلها :

٢ + ٢ = كام ؟

وبسرعة يجيب الطفل بأى رقم ... فهو يقول مثلا ... سبعة فتصرخ الام فى وجهه فيقول :

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لا ... لا ... قصدى خمسة !!

وتشعر الأم أن طفلها ينطق دون أبنى تفكير ... فتضربه ... حتى يفكر .. ويعرف حاصل جمع ٢ + ٢ = .. !!

فى مثل هذه الحالات يبدأ الطبيب النفسى عمله بفحص الطفل حتى يتأكد من سلامة أعضاء جسمه ... وكذلك يتأكد من عدم وجود تخلف عقلى عند الطفل ... ولكن من السهل التأكد من عدم وجود التخلف العقلى اذا وجد الطبيب أن الطفل كان متفوقا قبل ذلك فى دراسته ... ثم ظهرت عليه فجأة هذه الأعراض التى يصفها أبوه ويقول :

ابنى اصبح بليدا !!

هنا يجد الطبيب النفسى أنه أمام حالة محددة ..

طفل زكى ... ولكن يجد صعوبة فى التعليم .

وعندما نستعرض القصص الصغيرة السابقة نجد أن الطفل يعانى من تشتت فى الانتباه ... وصعوبة فى التركيز ..

وغالبا ما يكون سبب ذلك حالة من القلق النفسى الذى ادت الى حدوثه ظروف معينة .

فقد يتشاجر الأب مع الام أمام الأطفال ... بصفة مستمرة ... قد يحس الأولاد بالفزع عند رؤية الأم وهى تجمع ملابسها وتريد مغادرة البيت ويبلغ القلق مداه عند رؤية الأب وهو يضرب الام « علقة » بعد مشاجرة عنيفة !

أو يكون الطفل فى حالة حزن دائم وهو يسمع ثناء ومديح الكل لأخيه الأكبر ... أو تتكرر على سمعه هذه

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المقارنات بين ذكاء أخيه ••• وعدم قدرته هو على المذاكرة ! وهنا أنصح دائما بتجنب المقارنات بين الأخوة فى مجال الدراسة •• بين الاخوة اذا كانت هناك فروق ما بينهما ••• وبذلك نقلل من حدة الصراع ••• وحدة المقارنة المؤلمة •• فى بعض الحالات نجد الطفل يخاف من مدرس الحساب مثلا •• وهكذا يكره حصة الحساب ومادة الحساب ••• ومن الطبيعى أن يفشل بعد ذلك فى عمل ابسط عمليات الحساب !

كذلك فى بعض الأحيان نجد ان الطفل معقد من الذهاب الى المدرسة ••• فهناك من يسخر منه لأى سبب ••• بل هناك من يضربه ••• وهناك من يعذبه !

وهذه امور يجب متابعتها وحماية الطفل منها عن طريق المشرف الاجتماعى والمدرسين •• وأخيرا نصل الى هذا الاحتمال ••• الذى قد يكون السبب الحقيقى فى التخلف الدراسى للطفل •

هنا تتجه أصابع الاتهام نحو الجهاز العصبى فى الطفل ••• أو حدوث نقص فى المواد الأساسية اللازمة للتركيز والانتباه •

لكن ماذا يمكن أن يفعل الوالدان عندما تواجههما مشكلة طفل متخلف فى دراسته ؟

والرد : •• يجب عليهما بحث حالته وحالتيهما ••• وعلى ضوء ما سبق ذكره يمكن العثور على السبب ••• وتلافى هذه الظروف التى تؤدى الى حرمان الطفل من التفوق فى دراسته •• هكذا قد تنجح المحاولة ويعود الطفل الى نشاطه الدراسى السابق ••• أو يكون الاحتمال الآخر ••عدم نجاح المحاولة ••• واستمرار الطفل فى فشله ••• وهنا يكون الوالدان فى أحد هذين الموقفين : –

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- الفشـل فى معرفة السـبب الحقيقى لتـاخر الطفل الدراسى .

- أو عدم اتخاذ القرارات اللازمة والصحيحة لتوجيه الطفل الى الطريق السليم أو الاحتمال الثـالث وهو وجود اضطراب فى الجهاز العصبى ... ومن الطبيعى أن يفشل الوالدان فى اكتشاف وجود مثل هذه الحالة .

اذا وجد الوالدان انهما امام احد هذه الاحتمالات الثلاثة فالمفروض هنا أن يتجها الى الطبيب النفسى ... حيث يمكن مساعدة الوالدين على اتخاذ القرارات المناسبة لانقاذ الطفل من فشله الدراسى .

ومن الضرورى على الوالدين تسجيل ادق الملاحظـات على تصرفات الابن الطفل - مهمـا كانت تافهـة - لأن هذه الملاحظات تساعد الطبيب المعالج على تشـخيص الحالة ... واعطاء العلاج المناسب .



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

شخصيتك ... !!

عليك أن تعرف شخصيتك حتى تنجح فى دراستك ومستقبلك ... وزواجك .

ماذا تعرف عن الشخصية ؟ !

الشخصية كلمة نرددها كثيرا وببساطة دون أن نعرف فى أغلب الاحيان ـ معناها المحدد .

وكلمة الشخصية كلمة كبيرة ... تحمل عدة معان ... وتنعكس شخصية الفرد على معاملاته مع الناس .

فالشخصية هى الصورة المنظمة المتكاملة لسلوك الفرد ، التى تميزه عن غيره ... انها تشمل عاداته ... وأفكاره ... واتجاهاته واهتماماته ... واسلوبه فى الحياة .

وعندما نحاول وصف اية شخصية فاننا نفسرها على اساس السمات التى تتجلى على صاحبها مثل البشاشة ... التجهم ... السخاء ... البخل ... الصدق ... حب السيطرة ... الرياء .

ولكننا لا نستطيع ان نلصق بشخص ما سمة من هذه السمات الا اذا كانت هذه السمة تميز سلوكه معظم الوقت .

وليست الشخصية مجرد مجموعة من هذه السمات ... بل انها فى الحقيقة حصيلة تفاعل هذه السمات ... بعضها مع بعض .

فهناك على سبيل المثال الشخص الذكى ... النشيط ... الطيب القلب ... المحب للسيطرة ... ان مثل هذا

الشـــخص يصـلح لأن يكون مســـئولا عن قيــادة عمل من الأعمال .

وهناك الشخص الآخر ... انه كذلك ذكى ... نشيط ... طيب القلب ولكنه مستسلم ... ان مثل هذا الشخص يصلح لأن يكون تابعا مخلصا .

وكذلك نجد ان اختلاف سمة واحدة من السمات التى تميز شخصية ما قد يؤدى الى تغيير فى الصورة النهائية للشخصية .

وتمر شخصية الانسان فى مراحل مختلفة من الطفولة حتى النضج ... فالطفل مثلا يظهر صفات متضاربة من السلوك ... فهو يحب أمه ، ثم يكرهها فى لحظتين متتابعتين ... أو قد يكذب ثم يعبر بعد ذلك عن سخطه على الكذب ... ان ذلك يعتبر من مظاهر عدم النضــج فى الشــخصية ... ومع مرور الوقت ... وتقــدم عمر الطفــل ... تنضـــج شخصيته وتتكامل ، ويزول هذا التناقض فى السلوك .

وعندما نقول أن الشخصية ناضـجة فانما نعنى بذلك وجود تناسق فى السمات التى تميزها يطبع علاقات الفرد بالناس بطابع السلوك الصحيح ، ويعينه على تحمل كافة المسئوليات ... وتقبل التضحيات المختلفة فى سبيل بناء أسرته أو مجتمعه .

ولكن ... هناك ملاحظة ... الا وهى :

ليس من الضرورى ان يصـل الشـــخص البالغ الى مسـتوى الشخصـــية المتكـــاملة لمجرد اكتمال نضـــجه الجسمانى : فقد نجد أحيانا فتاة عمرها ١٨ سنة وتتمتع بنضج فى شخصــيتها ... كما نجـد رجلا فى الخمسين يعانى من ضعف الشخصية وهناك سؤال هام ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هل الوراثة تدخل فى تحديد سمات الشخصية !

أو بمعنى آخر ... هل يرث الأولاد عن آبائهم ملامح شخصياتهم ؟

ان عامل الوراثة ضعيف الأثر فى تحديد سمات الشخصية المتصلة بمعاملات الأشخاص الاجتماعيه كمواقف الصداقة أو العداء بالنسبة للآخرين وكذلك فى المستويات الخلقية ... والاتجاهات التقدميه أو الرجعية ... والعلاج النفسى اذن يمكن أن يكون ذا أثر فعال فى تقويم الشخصية !!

ان شخصية الفرد تبدو من خلال تصرفاته مع الناس ...وان لم يحدث ذلك على الدوام ٠

فمن الممكن ان نقابل شخصية ذات قوة بالغة ونفوذ واسع ... فنقول عن صاحبها أنه عظيم أو عبقرى فاذا خلا صاحبها الى نفسه تعجب من رأى الناس فيه لأنه يعلم أنه لا يتمتع فعلا بالصفات التى يسبغها عليه الناس ...

فهناك اذن الشخصية الظاهرية التى تعكس على الناس ما يريد صاحبها أن يعتقد الناس فيه

والشخصية الباطنية الحقيقية هى التى يحتفظ بها الفرد فى داخله ... ويحاول اخفاءها حتى لا يتعرض لأنواع مختلفة من الصراع ٠

ثم انه كثيرا ما يكون مرجع الفشل فى الدراسة أو عدم التوفيق فى الحياة الاجتماعية الى أن العائله تريد توجيه الابن أو البنت الى دراسة معينه فتتكيف شخصية الابن أو البنت على هذا الأساس ويقتنع أى منهما بأن هذه الكليه ٠ أو هذا العمل هو ما يناسبه

فعلا ··· ولكن عندما يبـــدأ الابن أو البنت فى مزاولة هذه الدراســة على غير هواه ، يجــد أن الفشــل يلاحقه ··· بل ويشعر بالملل ··· وعدم الرغبة فى الاستمرار ·

والسر فى ذلك هو ان شخصــيته لا تتلاءم مع الطريق الذى أجبر على السير فيه ··· فالموافقة الأولى على السير فى الطريق المرسوم له ليست نابعة من رأس الفرد نفسه ··· ولكنها فى الحقيقة انعكاس لشخصــية الآخرين ،آباء كانوا أو أمهات ··· وليس لشخصيته الأصيلة أى دور فى تحديد الطريق الذى أجبر على السير فيه ·

وبعد ظهور نتائج الامتحانات يجد الشبان والشابات فى بلــدنا أن الاهل فى كثير من الأحيـــان قد لعبوا الــدور الخطير فى رسم مستقبلهم دون الاهتمام بمــا يضــطرب فى نفوسهم من رغبات ·

وحتى تعرف الطريق الذى يتفق مع شخصــيتك يجب أولا ان تعرف أنواع الشخصيات المختلفة ··· ثم تبحث عن نفســك فى وســط هذه الأنواع · والآن تعــالوا نتعرف على أنواع الشخصيات التى نعيش فى وسطها ··· والتى يمكن أن تكون شخصيتك واحدة منها ·

الشخصية الهستيرية :

أنها منتشرة جدا ··· ولكن من الصــعب تحــديد مدى شيوعها فى مصر الا من خلال متابعة حالاتها فى العيادات ····ويقدر أن نسبة وجودها تصل الى ١٠٪ من الأفراد ·

وهذه الشخصيه أكثر شــيوعا فى النســاء منهــا فى الرجال ، ويحتمل ارتفــاع هذه النســبة بينهن الى حوالى ٣٠٪ ·

ويثير لفظ هيستريا الخوف والفزع بين الناس ... والسر فى ذلك اعتقاد البعض أنها نوع من الجنون ... وهذا خطأ كبير .

فالشخصية الهيسترية لست مرضا ولكنها تقلب فى العاطفة ... وتغير سريع فى الوجدان لأتفه الأسباب ... مع سطحية الانفعال فى كل الاحوال . فهناك مثلا الفتاة التى تثور من أجل حبها ... بل تهجر عائلتها ودينها لتتزوج من حبيبها ... ولكن بعد فترة قصيرة تبدأ عاطفتها فى التدهور ... وتبحث عن عاطفة أخرى بديلة .

وهكذا تتميز الشخصية الهيسترية بالذبذبة السريعة ... والعجز عن اقامة علاقة ثابتة لمدة طويلة نظرا لعدم القدرة على المثابرة ونفاذ الصبر ... سريعا !

كذلك نجد أن الشخصية الهيسترية سريعة التأثر بالأحداث اليومية . والأخبار المثيرة ... بما قيل وما يقال ... بل ان أصحاب هذه الشخصية يضعون فى اعتبارهم كل هذه العومل عند تقديرهم للمواقف ... وهكذا تتأثر قرارتهم بالناحية المزاجية الانفعالية أكثر من تأثرها بالناحية الموضوعية .

فمثلا اذا استمعت سيدة لحديث من صديقة لها عن احدى الجارات ... وكان الكلام غير مرض ... لم تتردد صاحبة الشخصية الهيسترية فى اتخاذ القرار بقطع العلاقات بينها وبين هذه الجارة ... بل ولفشاء كل أسرارها وسبها ، دون التأكد من صحة ما قالت ، او محاولة مناقشة الطرف الآخر فى الموضوع .

ومن صفات الشخصية الهيسترية أنها محبة للأنانية ... مع رغبة فى الظهور واستجلاب الاهتمام والمجادلة الدائمة لاسترعاء الانتباه ... وحب الاستعراض

والمبالغه فى الكلام . والملبس والتبهرج ... مع العمل على لفت الانظار عن طريق القيام بالمواقف المسرحيه ... مع تحويل الكثير من الظواهر العادية بطريقة جنسيه ... فاذا امتدح شاب فتاة مثلا . فذلك يعني عندها انه يرغبها جنسيا فقط

والشاب صاحب الشخصية الهيسترية يفسر ابتسامه فتاه ما له على انها تحاول ايقاعه في حبائلها .

وبالرغم من أن معظم الرجال ينجذبون للشخصيه الهيستريه بسبب حيويتها وانفعالاتها القويه . وجاذبيتها الجسديه احيانا الا ان الكثيرات من هذا النوع من النساء يعانين من البرود الجنسى

وهكذا قد نصاب بالدهشه عندما نعلم ان ملكات الاغراء والحسن فى العالم يعانون من هذا البرود .

ومن ملامح الشخصيه الهيستريه قدرتها على الهروب من مواقف معينه بالتخلى من شخصيته الأصليه وتقمص شخصيات أخرى تتلاءم مع الظروف الجديدة تماما كما يعيش الممثله فى شخصيه البطل على المسرح عده ساعات يومين باجادة تامه

وهكذا تصبح الدنيا بالنسبه للشخص الهيستيرى جنه تستحق الحياه او نارا لا خلاص منها الا بالانتحار

والمهن التى تتناسب مع الشخصية الهيستريه يجب ان تكون بعيده عن التخطيط وعن الأعمال التقليديه

ان خير مهنه لمثل هذه الشخصيات هى المهن التى لها علاقه مباشره مع الجماهير مثل مهن التمثيل . والمسرح والصحافة ... والعلاقات العامة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الشخصية الانطوائية :

فهي تتميز بالميل الى البعد عن الاختلاط مع الناس والرغبة فى الهدوء ... مع الحساسية الزائدة . والخجل ... والجنوح الى الخيال اكثر من جنوحها الى الواقع مع الرغبة فى التفكير الذى لا يؤدى الى تنفيذ ما تفكر فيه والاهتمام بقيم تضعها لنفسها ، والمعيشة فى تهاويل مستقبل مرموق

كما أن الانطوائى يكون غالبا متردد الى حدما ولا يصل الى قراراته بسهولة ... وعند متابعة حالته الصحيه نجد أنه موسوس الى أبعد حد .

والمشاكل الصغيره لا تمر عليه ببساطة انه يضخمها حتى تصبح مصدرا للقلق ودائما ما يكبت الشخص الانطوائى عواطفه ولا يظهرها بحيث يظهر امام الناس فى صورة الشخص البارد الذى لا يبالى بشئ

وكذلك نرى ان الانطوائى عكس الهيستيرى

فالانطوائى لا يصلح لعمل يحتك فيه بالجماهير وأغلب الأشخاص الانطوائية باحثون فى المعامل فلاسفه فى صوامعهم أو مخططون سياسيون والشخص الانطوائى لا يصلح للخطابة أو التمثيل او العلاقات العامة لأنه ببساطة لن يستطيع أن يعبر عن ارائه او يعرضها عرضا شائقا على الناس

الشخصية الوسواسة :

اصحاب هذه الشخصية يتميزون بالنظام الشديد والدقة المتناهية فى الأمور والمطالبة بالمثل العليا واحترام التقاليد وهم لايستطيعون ان يغيروا آرائهم متى وصلوا الى قرار . أى أنهم يميلون للصلابة فى الرأى وعدم

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المرونة فى معاملة النـاس ··· وهم يميلون للروتيـن وان اختلف أحد معهم فى شىء من ذلك ثـاروا واتهموه بالاهمـال وانعدام الضمير ··· وهم يحاسـبون انفسهم على اتفـه الأشياء ولا يكادون يخلدون الى الراحه حتى يبدأوا فى لوم أنفسـهم ··· ويعرض الواحد منهم أعمـال اليوم كشريط سينمائى ··· ويستعيدها مرارا ليرى ان كان قد أخطـا او أساء ·

وتميل هذه الشخصية للتكرار والتأكد من كل عمل ··· فيقرأ صاحبها الخطاب عدة مرات قبل ارساله ··· ويتأكد من الأنوار والأبواب قبـل النوم مرتين أو ثلاث مرات ولا يحس بالراحة الا اذا نام بنفس الروتين كل صباح ··· أى شرب الشاى ثم قراءه الجرائد ثم الحمـام ثم الافطـار ثم ارتداء الثياب وان اختلف شىء ثار على زوجته أو أولاده لأنهم لم يحترموا نظامه وهو فى عمله يسير على نفس الوتيرة ولا يحيد اطلاقا عن النظـام الموضـوع ·· ويلاحظ ان صـاحب الشخصيه الوسـواسة له اهتمـامه الزائد بنظـافة الملبس والمسكن وتجد أن ربطة عنقه « الكرافتة » مضبوطة على قميص نظيف ، منشى ، على الدوام ···

وان كانت صاحبه هذه الشخصـية سـيدة ··· فأنت تراها فى منزلها دائمه الشجار مع الشغالين حول النظافة ·· وما أكثر ما يتركها الشغالون لأنهم لا يسـتطيعون تنفيـذ طلباتها الملحة الزائدة ··· وتكون مثل هذه السيدة الوسواسة كثيره الاحتكاك مع زوجهـا الذى لا يحترم النظافة ··· وينفض السـجائر على الأرض ··· او يضع قميصـه على السرير بدلا من الشماعة ·

ويميل أصحاب الشخصية للاهتمام بأجسـادهم ··· واذا عانوا أى ألم داوموا التردد على الأطبـاء لـكل صـغيرة وكبيرة ····

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وهم يهتمون بشرب عصير الطماطم والبرتقال بكثرة ٠٠ ويحرصون على ابتلاع أكبر قدر من المقويات والفيتامينات دون أن يفكروا في سؤال الطبيب عن مدى الفائدة التي يمكن أن تعود عليهم من ذلك ٠

كما أنهم يميلون الى القراءة فى المسائل الطبية ولا شك أنهم من قراء كل ما ينزل الى الأسواق من كتب طبية ثقافية ٠

وينجح أصحاب هذه الشخصية في الاعمال التنفيذية والادارية ٠٠٠ فهم مديرون أو اداريون أو ماليون ممتازون وينجحون فى القيام بالمشروعات الكبيرة وفى أعمال المكتبات والأرشيف والسكرتارية ٠٠٠

ولكن اذا زادت سمة الوسوسة على حد معين فان الانسان يصبح معرضا للقلق النفسى الشديد ٠٠ والمرض النفسى المعروف باسم ٠٠٠

الوسواس القهرى ٠٠٠

الشخصية الدورية :

صاحب هذه الشخصية متفتح ٠٠٠ منبسط ٠٠٠ يحب الاختلاط بالناس ويهتم بالحاضر والواقع ٠٠٠ وهو سريع البديهة ٠٠٠ يتخذ قرارته بسرعة ٠٠٠ واذا تحمل مسئولية اى عمل قام به بحماسة وحرارة ٠٠٠ ولكنه للأسف معرض لنوبات من الاكتئاب ونوبات أخرى من المرح ٠٠٠

وهو يصبح خلال حالات الاكتئاب متشائما ينظر للحياة بمنظار اسود لا يهتم بمتع الدنيا ٠٠٠ ويزهد فى كل من حوله ٠٠٠٠

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أما خلال نوبات المرح فهو كثير الكلام والنشاط والمشروعات وقد تميل الشخصية الدورية لهذا النوع من النوبات فتصبح الشخصية اكتئابية سوداوية متشائمة دائما ··· أو تصبح شخصية مرحة بصفاتها المتعددة من تفاؤل ونشاط ويقظة فى أكثر الأحوال ··· وتكثر هذه الشخصية بين رجال الاعمال والفنانين وذوى المناصب الرئيسية ويلاحظ ذلك فى سلوكهم حيث تتناوب عليهم فترات الكسل وعدم الرغبة فى العمل مع فترات أخرى يصبحون أثناءها شعلة من الحماسة والنشاط ···

الشخصية غير السوية :

هذه الشخصية تتميز بالسلبية ··· والضعف فى النشاط الجسمى والعقلى ··· ولا تستطيع الاستمرار أو المثابرة على نهج واحد لمدة طويلة وصاحبها دائم الشكوى من الضعف العام وعدم القدرة على التكيف مع المجتمع ··· وينقصه كذلك الطموح فى حياته الثقافية أو الاجتماعية أو العاطفية ···

وكثيرا ما يفشل هؤلاء فى الدراسة نظرا لعدم استطاعتهم تحمل المسئولية وهم دائمو التنقل من عمل الى عمل كما أنهم أزواج فاشلون ··· الا اذا كانت الزوجة من النوع المسيطر فتنقلب الأوضاع ويصبح الزوج من ذوى الوظائف البسيطة الذين لا يطلبون من الحياة الا الطعام أو الشراب ·

الشخصية البارنوية :

لهذه الشخصية طابعها الخاص ··· وهو الشك فى كل من حولها والشكوى الدائمة من أنها لم تأخذ حقوقها كاملة وان الناس لا تقدرها حق قدرها . وان المجتمع لا يعطيها حقها اللائق بها

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وأن صاحبها لو كان قد سافر للخارج مثلا ـ لاستطاع أن يصل للقمة... وصاحب هذه الشخصية يعتقد على الدوام أن زمـــلاءه وجيرانه يريدون الحـــاق الأذى به ... ولا يمـكن اقناعه بسوء ظنه ...

واذا تكلم أحد فى الحجرة التى هو فيهـا هامسـا ... فهذا يعنى انه يتكلم عنـه وأن وجد أن زوجتـه تتحـدث فى التليفون فانه يخطفه منها ليرى ان كان المتحدث معها رجلا أو امرأة ... بل انه يترك عمله احيانا ليفاجىء زوجته بالمنزل ويرى ماذا تفعل ...

وهو دائم الشجار مع زوجته لأنها ابتسمت لفلان ... ن فلانا كان ينظر اليها بطريقة يفهم منها أنها على علاقة بـه .

وهذا النوع من الشخصيات يصبح غير مرغوب فيه فى اى عمل ويحتاج الى علاج خاص لتقويم هذه الشخصـــية المعوجة .

الشخصية العدوانية :

وهذه الشخصـــية تتميز بالنقـد الدائم لـكل شيء ... ومحاولة هدم أى عمل دون أن تقوم بأى عمل بناء ...

وصاحب هذه الشخصية كثير المهاجمة لكل من يعترض طريقه بالقول أو العمل .

الشخصية السيكوباتية :

وأخيرا ... جاء الدور على هذا النوع ...

وهى منتشرة بين نزلاء السـجون والمتعطلين والمجرمين نظرا لأنها تتميز بالاندفاع الى العـدوان وعـدم التعلم من

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التجربة وعدم استطاعة صاحبها مقاومة أى اغراء ... وثورته على تقاليد المجتمع بل وعلى كل شيء ...

وقد تنجح هذه الشخصية احيانا فى أدوار قيادته نظراً لأنانيتها المفرطة وطموحها المحطم لكل القيم والعقبات والتقاليد والصدمات فى سبيل الوصول الى ما يريد ...

وهو فى سبيل ذلك لا يحترم أى عاطفة ... وقد يصبح متبلد الشعور لا يبالى بآلام الآخرين ...

وأحيانا تكون هذه الشخصية من الذكاء والقدرة والوسامة بحيث توقع الكثير من النساء فى حبائلها ... وبعد أن يتزوج السيكوباتى وياخذ كل اموالها « زوجته » يهجرها باولادها ... ويتزوج اخرى ... وهكذا ... ولا مانع بعد ذلك من العودة الى الزوجة الأولى وتقبيل أقدامها وسؤالها المغفرة وانه لن يعود ثانيا الى ما فعل ... ولكنه سرعان ما يعود لطبيعته دون وازع .

ونجد دائما فى تاريخ صاحب هذه الشخصية السيكوباتية منذ الطفولة بعض الأعراض التى تشير الى هذه الشخصية مثل الكذب والسرقة والاغتصاب ... والانحراف والجنس ... والادمان ...

وكما قلت سابقا ينتهى معظمهم الى السجون وخطورة صاحب هذه الشخصية انه يبدو عليه الصدق والأمانة والحرارة والحماسة حين يتكلم فيخدع اى فرد امامه ويسهل عليه أن يتصيد فريسته على الدوام .

كانت هذه لقطات عن بعض من الشخصيات يستطيع الفرد من تأملها ان يهيىء نفسه للمستقبل المناسب .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لن السبب الرئيسى لفشـل الزواج مثلا هو عـدم توافق الشخصية ···· فاذا تزوج شخص لنطوائى أو موسوس من شخصية هيستيرية او دورية فلن يحدث بالطبع اى تفاهم بينهما ممـا يؤدى الى تدهور العـلاقات ··· كذلك الفشـل الدراسى تختفى وراءه نفس الأسباب ··· فان الكثيرين من الحاصلين على الثانوية العـامة بمجموع كبير فى الدرجات يدخلون كلية الطب ··· والهندسة ··· والاقتصاد ··· ثم يكتشفون بعد دخولهم هذه الكليـات انهم لا يسـتطيعون الاستمرار فيها فيتكرر رسوبهم ·

ويمكننا أن نلخص الصفات الأساسية لكل شخصية :

الهيستيرى : الدنيا ·· جنة تسـتحق الحيـاة ··· أو نار تحتم الانتحار ·

الانطوائى : متردد ··· خجـول ··· يعيش بخيـاله فى المستقبل ·

الموسوس : صلابة فى الرأى ومحاسـبة النفس على اتفـه الأشياء ·

الدورى : فترات من الكسـل ··· بعـدها فترة من العمـل الكثير ·

العدوانى : النقد الدائم ··· ومحاولة هدم كل شىء ·

السيكوباتى : الاندفاع وعدم التعلم من التجربة ·

الشخصية البارونية : الشك فى كل من حوله ··· ولا يمكن اقناعه بسوء ظنه ·

والآن اعـرف شخصـيتك ··· واختر الطـريق الذى يناسـبها ··· حتى تنجح فى دراستك ومسـتقبلك وزواجك

* * *

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لماذا رسب ابنك ... ؟ !

هل من الممكن ان أراجع ورقة اجابة لبنى ؟

سؤال يمكن أن تسمعه في بيوت كثيرة بعد أن ظهرت نتيجه الامتحان ... وكانت المفاجاة ... الرسوب !

ان الاب لا يمكن أن يتصور ذلك ... اذ كيف يرسب ابنه الذى يجلس أمام الكتاب تسع ساعات يوميا ... ومن أول ايام العام الدراسى ؟! لقد قام لبنـــه بكل المطلوب منه ... وليس من المعقول أن يرسب بعد هذه الســاعات الطويلة من المذاكرة ...

وعلى هذا الاساس يعتقد الأب أن هنـاك خطأ ما فى تصحيح أوراق اجابة ابنه عن أسئلة الامتحان ... ويجب اكتشاف هذا الخطأ ... وتصحيحه !

وقد نجد أننا امام طالب تكرر رسوبه فى الامتحان ... أو نسمع قصة طالبة كانت دائما متفوقة ثم رسبت فجأة فى جميع العلوم ... او هذا الطالب الذى يفشـل هذا العام فى دراسته باحدى الكليات فيجرب حظه فى العام التـالى فى كلية أخرى فيتكرر فشله فيحاول أن يلتحق بكلية ثالثة ... نقد ... ينجح .. !

وقد نسمع صورة أخرى من القصص ... فالحكايات هذه المرة ابطالها ... أطفال صغار فى اول طريق الدراسة ...

هنــــاك حكـــاية الطفــل الذى يزوره كل يوم المدرس الخصــوصى فى البيت ... ومــع ذلك رســب فى امتحــــان الإعدادية .. !

وليس من الغريب أن يتــكلم الأب ويتعجب لأن طفلــه يذهب الى المدرسة منذ خمس سنوات ومع ذلك فانه بالكاد يقرأ اسمه !

والحكايات التى يمكن ان نسمعها فى هذا المجال كثيرة ... ومتنوعه !

والنصائح التى يمكن ان تقال بعد سماع هذه القصص كثيرة ايضا ... ومتنوعه ، بل وهى دائما متعارضه .

والآن اقدم لكل أب ... ولكل أم هذه الملاحظات ... وأملى كبير فى ان تكون عونا لهم قبل اتخاذ اى قرار بعد ان يرسب احد أولادهم .

ما رايك فى ذكاء ابنك ؟

سؤال يمكن ان اعرف مضمون الاجابة عنه مهما اختلفت الفاظ وعبارات الرد عليه .

فقد يفشل الطالب فى الدراسة ... ويتاكد هذا الفشل ولكن غالبا تسمع اجابة الأب :

الولد ذكى ... ولكنه يلعب كثيرا وهذا سر فشله !

بل قد يؤكد الاب رايه فيقول : انه ذكى ... مثلى تماما .. !!

وهكذا يدافع الابوان – غالبا – عن ذكاء الابن ... فمن النادر أن نجد الأب الذى يمكن ان يقتنع بذكاء الابن ... المحدود .

صحيح أن الذكاء استعداد وراثى ... ولكنه لا يعنى أنه ما دام الأب ذكيا أن ينجب اطفالا اذكياء مثله !

فالذكاء استعداد يولد به الطفل ... ثم يكتسب عليه المعرفة والعلم . والذكاء يلعب دورا اساسيا فى تحديد مقدرة الطالب على الاستيعاب والاستذكار وفى الأطفال يقاس الذكاء بالقدرة المبكرة على الكلام ... فهذا الطفل ذكى لأنه

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التقط بعض الكلمات التي ترددها أمه أمامه ··· وهو ذكي لانه استطاع أن يتحكم مبكرا في قدرته على التبول والتبرز ·

وتمر الأيام ··· ويكبر الطفل ··· ويدخل المدرسة ···

وقد نقابل هذا الطفل الذى يعطينا بتصرفاته المنزلية الاحساس بأنه عادى الذكاء ولكن يجب أن نعرف هذه الحقيقة :

هذا القدر من الذكاء ليس كافيا لاتمام النجاح في المدرسة ، فالطالب الذى نحكم على تصرفاته المنزلية بالذكاء ···يمكن ان يكون مستواه في الدراسة ··· أقل من المتوسط ··· وتحت تأثير أيمان الأبوين الخاطىء بقدرة الابن ··· تبدأ الجهود في صورة دروس خصوصية ··· لدفعه الى النجاح ··· دفعا ·· !

فالأب يعتقد ان ابنه مهمل ··· ولذلك يرسب ، وبينما الواقع أن الابن غير قادر على الاستيعاب ·· وهذا هو سبب رسوبه ···

ويبدأ ضغط الابوين : حرمان من أشياء كثيرة ··· اهانات ··· دروس خصوصية ··· ومع ذلك يرسب الطالب ··· وأمام اصرار لأبوين يعيد الدخول في الامتحان ··· ويتكرر رسوبه !

والنتيجة هنا : الاضطراب النفسى الذى يصيب الطالب ··· والتصرف الطبيعي هنا أن يبدأ الآباء بعمل مقياس ذكاء للطالب ··· اذ أنه ما دامت كل امكانيات الدراسة متوفرة للطالب ، فيجب أن يتأكد من مدى استعداده لتكملة هذا النوع من الدراسة فقد يكون الطالب متمتعا بقدر من الذكاء يعطيه القدرة على النجاح في الدراسة حتى مستوى

الشهادة الاعدادية ... ولكن نفس هذا القدر لا ييسر له النجاح فى الثانوية ... فلذا تأكد له ذلك يجب عدم الاصرار على اتمام الدراسة الثانوية .. فالتفكير العملى هو توجيه الطالب الى اتجاه يتفق مع قدراته .

ولكن .....

هناك الشاب الذكى ... القادر على الفهم ... ولكنه دائم الرسوب فى الامتحان ... وعندما تناقشه تعرف أن مشكلته هى عدم قدرته على التركيز ... فهو يجلس الساعات الطوال أمام الكتاب دون أن يقدر على استيعاب كلمة واحدة ! وفى مثل هذه الحالة يجب أن نبحث وندرس حالة الطالب ... فهناك أسباب كثيرة قد يؤدى واحد منها الى الوصول بالطالب الى هذه الحالة المؤسفة :

— أول هذه العوامل الناحية الاجتماعية ... فالنزاع الدائم بين الأم والأب ... أو بين الاخوة ... أو الازمات المالية المستمرة ... كل هذه العوامل تجعل الطالب فى حيرة من أمر مستقبله ... واستقراره .

نفس هذه النتيجة قد تحدث عندما تعيش الاسرة فى فوضى ... ضجيج ... عدم احساس بوجود كيان للأسرة ... أو حتى وجود مريض فى البيت يصعب شفاؤه ويجمع حول مشكلته كل اهتمام الاسرة .. وكل ما لها !

وكذلك ... الاقامة فى ظروف صحية غير مناسبة ... بيت بارد جدا ... او حار جدا ... حجرة لا تعرف التهوية ... واشيا كثيرة من هذا النوع تنتهى الى احساس الطالب بعدم الاستقرار النفسى والانفعالى ... ومن المؤكد أن هذا يؤثر بالتالى على درجة انتباهه وقدرته على التحصيل الدراسى .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- كذلك ... هناك العامل الثانى ... صحة الطالب الجسمية ... فكثير من الامراض العضوية يؤثر على درجة انتباه الفرد وقدرته على التحصيل العلمى ... فمن الواضح ان المرض الذى يؤدى الى الاحســـــاس بالارهاق لابد ، وان يقف عقبه أمام القدرة على استيعاب اى مادة علمية .. كذلك الأرق .. ويمكن ان نتصور هذا الطالب المريض الذى يظل الليل بطوله بلا نوم ... هل يمكن أن يستذكر كلمة واحدة بعد ليل طويل من الألم ؟ !

والطبيب وحده يســـتطيع أن يضــع يده على الحـالة المرضية التى تقف فى طريق التحصيل العلمى للطالب ... وهو ايضا يستطيع أن يرسم طريق العلاج ...

- والآن جاء دور الحديث عن الأسباب النفسية البحتة التى يمكن أن تبعد ابنك عن النجاح فى حياته الدراسية .

- لعل احلام اليقظة من أكثر الاسباب فى فشل الطالب ... انها تمتص كل طاقته ... وتنقله من عالم الواقع الى عالم الخيال .

ان ساعات وســاعات تضـيع منه يوميا ... وهو فى متاهات لا نهاية لها ... ولا يستطيع أن يخرج منها ليقرأ كلمة واحدة !!

ولكن ... ماذا وراء هذا الفيض الهائل من الأحلام ؟

الواقع أن هذه الاحلام المبــالغ فيهــا تنبع من شــعور بالنقص ... اما فى القدرة الجســــمية ... أو العقلية ... أو حتى الجنسية ! .. او المادية ..

وهنا يتم تعويض هذا النقص عن طريق الالتجــاء الى أحلام اليقظة ... بعد أحلام اليقظة هناك ... التأمل الذاتى المستمر ... مع محاسبة الفرد لنفسه فى كل تصرفاته ... ان ذلك يؤدى الى تشتت كامل للانتباه ومعنى ذلك ... لا مذاكره

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ويصاحب ذلك حساسية مفرطة للمؤثرات الخارجية بحيث يصبح الطالب فريسة سهلة لأفكار تدور حول نفسه ... كيف يمكن أن يذاكر وهو على هذا الحال ؟! اكثر من ذلك ... قد ينزلق الطالب من هذا الاحساس الى العادة السرية ... وعندما يرسب الطالب قد يظن ان الرسوب نتج مباشرة عن العادة السرية ... والواقع أن وراء الانقياد الى العادة السرية نقطة ضعف أخرى ... تمثل حالة نفسية ... اذا تم علاجها فسيعرف الطالب طريقه الى الكتاب ... وسيعرف معنى النجاح ... أما العادة السرية هنا فهى الشماعة التى يعلق عليها البعض ا. سر فى الفشل الدراسى .

ثم هناك اضطراب الشخصية ... اذ نجد الشاب منحرفا من بداية حياته يميل الى الكذب والسرقة ... و « الزوغان » من المدرسة ... لا مانع عنده من التدخين وهو فى مطلع حياته ... بل قد يجرب المخدرات ...

ونجد أنه من هذا النوع الذى يجرى وراء ملذاته دون أن يضع اى حساب لعواقب ذلك أو مضاعفاته ... فهو لا يبالى بشىء ... ولا يضع أى اعتبار لوضع العائلة ... بل لا يهتم بما يقوله الناس ... ولا مانع عنده من استغلال أى فرد سواء كان من أسرته أو خارجها ليحصل على المال الذى يوفر له ملذاته .

وهو فى الغالب يميل الى الغش ... والمغامرات النسائية العابثة ... وعادة يصعب تقويم هذه الشخصية التى تنتهى غالبا الى عدم الاستمرار فى الدراسة .

- والآن جاء دور الكلام عن **الأمراض النفسية** أو الأمراض العقلية ودورها فى فشل الطالب دراسيا ...

مثلا ... الطالب المصاب بمرض **الوسواس القهرى** ... انه يقوم بعمل شىء وهو يعلم جيدا انه خطأ ... ومع ذلك

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لا يتوقف عن هذا العمل . بل يندفع فيه بحيث يسيطر على كل تفكيره ويبعده تماما عن استذكار دروسه .

ومن صور مرض الوسواس القهرى أن نرى هذا الطالب الذى يستمر بالساعات يرتب الكتب وينظمها ويعيد وضع الكراسى ... وبعد أن ينتهى من كل ذلك يكون قد شعر بالتعب والانهاك فلا يقدر على قراءة أى شيء !

صورة أخرى للوسواس القهرى ... اننا قد نلتقى بهذا الطالب الذى يعيش من أجل مناقشة فكرة مثل وجود الله .... أو ماهية الكون ... والبعث ... ويستمر فى التفكير بحيث لا يجد وقتا لفتح كتاب !

كذلك قد نسمع عن الطالبة التى تفكر دائما فى الميكروبات وتحاول أن تقاومها حتى لا تصب بالأمراض ... وهكذا تستمر فى تطهير نفسها بالغسيل المتكرر واستعمال مختلف أنواع المطهرات ... وينتهى بها الأمر بأن تشعر بالارهاق النفسى والجسمى ... ولا تصبح قادرة على مذاكرة أى درس من الدروس !

وهناك أيضا ذلك الشخص الذى يتصور أنه قد يخلع كل ملابسه ويقف عاريا فى الطريق العام ...

ان هذا الاحساس يجعله يفكر دائما فى مقاومة تنفيذ هذه الفكرة ... وهذا بالطبع يشغله ... ويعطله !!

كل هؤلاء يعانون من مرض الوسواس القهرى ... وكلهم فى حاجة الى معونة طبية ونفسية ... لأن هذه الوساوس تبتلع كل افكارهم ... وتسلبهم ارادتهم ... ويصبحون فى النهاية فريسة للأوهام ... بحيث يفقدون القدرة على الاستذكار .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وهناك أيضا مرض الفصام ··· انه من ضمن الأسباب التي تؤدي الى الرسوب المتكرر في الامتحان ···

انه يبدأ ببطء بحيث لا يلاحظه أحد ··· وفي هذه الحالة نجد أن الطالب يجلس ساعات أمام المكتب الا أنه لا يستطيع استيعاب ما يقرأ ·

وعادة يقول مثل هذا الطالب انه لا يفهم ما يقرا ··· او انه لا يستطيع التركيز ··· وبتكرار رسوبه في الامتحان يبدأ في الانطواء والانعزال واهمال ذاته ··· وقد يبدأ أفراد أسرته في اهانته وصب اللعنات عليه نظرا لفشله المتكرر ···· ويسمع أن أخاه الأصغر قد سبقه في الدراسة ··· وانه لا يصح أن يكون فردا فاشلا في أسرة ناجحة ·

والواقع انهم يظلمون هذا الشاب ··· فهو بالفعل مريض ··· ومرضه يمنعه من فهم ما يقرا ··· فالتفكير عملية معقدة تحتاج الى وضوح وسلامة في عدة مراكز بالمخ ···

وعند الاصابة بهذا المرض تضطرب هذه المراكز في أداء وظيفتها ··· وتصبح قدرة هذا الطالب أقل من أن توصله الى النجاح ·

وأحيانا يشعر الطالب المريض بالفصام بأنه مضطهد ·· وانه ضحية مؤامرة هي في الواقع مؤامرة وهمية لا توجد الا في خياله ·· بل ان هناك من يسمع أصواتا تسبه وتلعنه ···

ومن المؤكد ان مثل هذا الطالب تحت هذه الظروف لا يستطيع ان يذاكر ··· ولا كلمة واحدة ··· !

وبعد ذلك نصل الى حالات القلق النفسي والاكتئاب ···

ان هذه الحالات تؤدي الى صعوبة التركيز ··· بل ويعاني ضحيتها من النسيان المستمر··· والارق··· وفقدان

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الشـهية للطعـام ··· مع عدم الميل الى الاختلاط بالناس أو الاستماع للموسـيقى ··· أو مشـاهدة التليفزيون بل وعدم الاهتمام بالمظهر والنظافة !

والنتيجة ··· الانعزال عن المجتمع ··· وعدم الرغبة فى النجاح ··· مع التقليل من قيمة الذات ··· فنسمع الطالب المريض وهو يؤكد أنه لا يستحق النجاح ···· بل ويؤكد انه غبى ··· !

بل ويؤمن أنه لا يسـتحق الحيـاة فلا مكان له بين الناس ··· !!

والعلاج هنا يجب أن يوقف زحف المرض المستمر على هذا الطالب المريض ··· حيث يعود اليه نشاطه ···

أما عن العقاب والتعذيب ··· فلا نتيجة من ورائهما ·

وقد نلتقى بهـذا النوع من الطلاب ··· شخص كثير الـكلام دائم المرح والتهريج ··· غير مترابط التفـكير ··· وان كان حاد الذكاء ··· سريع البـديهة ··· مع احسـاس بالعظمة والغرور ··· وتتسارع أفكاره الكثيرة ·· بحيث أنه لا يستطيع التركيز على أى موضوع ···

انها حالة تؤدى الى الفشل فى الدراسة ··· ولكن فى نفس الوقت يجب أن ندرك أنها حالة مرضية فى حاجة الى علاج ···

واخيرا نصل الى ··· الحب ··· !

ان هذه القصص الغراميـة التى نسـمعها فى الوسـط الطلابى قد تؤدى الى الفشل فى الدراسة ··· ولكن فى نفس الوقت قد تكون دافعا ··· الى النجاح !

فالطالب يجب ان يكون فى مظهر المتفوق أمام حبيبته ·

ولكن فى بعض قصص الحب ترتبك احوال العاشق ··· فيعجز عن التحصيل ··· ويرسب فى الامتحان !

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وهنا تظهر اهمية نضج شركيته فى الحب ... فهى قادرة على دفعه الى النجاح ...

ولكن يجب أن نلاحظ هذا الموقف ... قد تكون المشاكل العاطفية وسيلة للهروب من الواقع ... وطريق لتغطية ضعف الشخصية .

والآن ... هل رسب ابنك فى الامتحان ؟

هل تكرر فشل ابنك في الدراسة ؟

اذا حدث ذلك ففكر بهدوء ... وبلا انفعال ...

وابحث عن اول الطريق الذى انتهى بأولادك الى الرسوب ... حاول أن تدرس عن قرب حياة ابنك .

لا تستخف بما يقوله ... وحاول أن تفهم مشاكله النفسية والعقلية ... والجسمية بل والعاطفية ...

ومن المؤكد انك ستجد هناك سببا ما ... وما دام السبب قد أصبح معروفا فالحل يكون قريبا ... والنجاح يمكن الوصول اليه .

ومن الضرورى أن اقول هذه الكلمات لكل اب أو أم اذا رسب ابنك أو ابنتك فليس معنى ذلك نهاية الكون .

فالأمل مستمر مع الحياة ... وكم من شخص لمع ونجح فى الحياة بعد تكرار فشله لقد عرف اين الخطأ ... واختار الطريق الصحيح .

وعلى هذا الأساس قد يكون الرسوب نقطة تحول الى نجاح كبير ... اذا حدث هذا التوافق بين قدرة الطالب وبين الطريق الذى يسير فيه ... ثم ازيلت من هذا الطريق كل العقبات ... أو حتى أغلبها ... اصبح النجاح فى متناول يده ... بإذن الله .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مرض اسمه الثانوية العامة ... !!

الصداع مبرح ... لا يرحم !

الدوخة ... والزغللة ... والغشاوة امام العين ... الهمدان ... والوخم ... وتنميل فى الأطراف مع برودتها ... ! انها أعراض معروفة ... وتنتشر بكثرة بين طلاب الثانوية العامة ، وتزيد حدتها وانتشارها كلما اقترب موعد الامتحان .

وكثيرا ما تشتد هذه الاعراض كلما واجهت العين الكتاب المفتوح ... ويحاول الأب ... من الممكن أن تكون النظارة الطبية غير مناسبة ... ومع استعمال النظارة الجديدة يستمر الصداع ... والزغللة ... والهمدان ...

ويشير البعض بعمل التحاليل ... واشعة على شرايين المخ بالصبغة ويواجه الجميع النتائج التى تقول : لا مرض .

ومع ذلك فالصداع مستمر ... ومعه الزغللة ... والهمدان !

ويعيش الجميع فى دوامة الحزن ... الطبيب يقول ان الابن سليم من الامراض ... وامكانيات البيت كلها تحت أمر الطالب ... والدروس الخصوصية مستمرة ...

وهنا قد يرتفع صوت ويقول :

ايها الطبيب أنت عاجز عن كشف سر المرض !

والواقع ان المشكلة كلها لا تحتاج الى تحاليل او كشوف ... وسر المرض واضح ... انه ببساطة « باب الهروب » من المسئولية التى يعجز الابن عن تحملها ... فهو هنا يجد - بلا وعى ودون قصد - المخرج الذى يحميه من عذاب

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الرسـوب في الامتحـان ... أو الحصـول على مجموع منخفض .

لن أحسن عذر في مثل هذا الموقف هو : المرض !

وهنا يكون المرض لغزا يحير امهر الأطباء :

انه مرض الثانوية العامة ... !

وقد تبدأ المشكلة مع الأبناء بعد أولى ثانوى ... هنا يختار الطالب : علمى ... أو أدبى وهنا قد تكون القدرات والرغبة « ادبى » ... ولكن يكون الاختيار « علمى » ! والسر في ذلك الرغبة فى لقب مهندس ... أو دكتور .. او تكون رغبة الأب .. ومن أجل ذلك قد يدخل معركة مع الابن حتى يرفض فكرة « الادبى » ... ويتجـه الى « العـلـمى » الذى يحقق أحلام والده !

ويصطدم الابن المسكين بالرياضيات التى لا يحبها ..! ويبدأ في التعثر . وهنا يجب أن أوضـح لكل الآباء معـادلة النجاح البسيطة :

النجـاح = القـدرة على الاسـتيعاب + القـدرة على التركيز .

ـ والقـدرة على الاسـتيعاب ... يمكن أن نسـميها « الذكاء » ... وهى شيء يولد به الطفـل ... وبحـكم عدة عوامل وراثية ومكتسبة ، يتم تنمية هذه الملكة .

ولا يمكن قياس الذكاء بما يبديه الابن من تصرفات فى حياته العادية ... فقد يكون الولد نشيطا ... لطيفا ... مسليا ... ولكنه مع كل ذلك يكون محدود الذكاء .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وفى نفس الوقت قد نلتقى بالطفل الهادىء الذى يميل الى الانطواء ولكنه شعلة من الذكاء ... خاصة فى قدرته على استيعاب الرياضيات .

ـ والقدرة على التركيز تكون حصيلة :

نفسية سليمة + جسم سليم .. !

فليس المهم عدد الساعات التى يجلس فيها الطالب امام كتابه .. ولكن العبرة بالتركيز خلال هذه الساعات .

فكم من تلميذ ينهل من الحياة ... ومن لهوها البرىء ... وفى نفس الوقت يقضى ساعات قليلة فى الاستذكار .. ثم ينجح بتفوق !

وعلى العكس ... هناك التلميذ الذى يضيع احلى سنوات عمره فى غرفة مغلقة والكتاب بين يديه ... ولكنه لا ينجح .. فبينه وبين الكتاب سد لا ينفذ منه الا معلومات قليلة .. جدا !!

والصحة المعتلة من اهم أسباب ضعف التركيز ...

والصحة المعتلة قد تكون بسبب مرض فى عضو من الأعضاء ، ولكن السبب ايضا قد يكون ـ أو غالبا يكون ـ نتيجة لنقص فى الغذاء ... أو افراط فى العادة السرية .. أو ارهاق ... أو عدم نوم .

وكذلك البيئة المنزلية غير المستقرة ... المليئة بالمشاحنات العائلية .. انها تورث الابن نوعا من الحيرة ...

وهذه الحيرة توهن الطاقات وتشتت الفكر ... وتمنع العقل من التركيز .

أما عدم الثقة بالنفس ... فانه يضعف القدرة على التحصيل ... وعلى التركيز ... وهكذا يمكن ان تكون وراء

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هذه الصورة المبالغ فيها للثانوية العامة التى تتحول الى كابوس مخيف مزعج !

انه من الارهاب النفسى الملح ··· الذى يدق على أعصاب التلميذ فى البيت ··· فى المدرسة ··· وفى الشارع ·

ويصبح المجموع بالنسبة للطالب هو « كلمة السر » التى يصعب الحصول والوصول اليها ··· والتى بها يمكن ان يمر فى أسوار كليه الهندسة أو الطب العالية ··· العزيزة !

ويتحول أيضا المجموع الى المفتاح السحرى للمستقبل السعيد ··· وهذا بالطبع خطأ كبير ···

فقد يسمح المجموع للطالب بدخول احدى الكليات ·· ··· ولكن هل يضمن هذا المجموع باستمرار النجاح والتفوق لنفس هذا الطالب خلال سنوات الدراسة فى هذه الكلية ؟

وحتى اذ نجح الطالب وتخرج من الكلية التى دخلها بهذا المجموع ··· هل يمكن أن يضمن النجاح فى حياته العملية ؟ ··

انه شىء غير سليم بالمرة أن يعتمد الاب على مجموع الطالب فى الثانوية العامة لتحديد مستقبله ··· فالأفضل أن يبحث الطالب بصدق عن المعهد الذى يتفق مع ميوله واستعداده ··· وعلى هذا الأساس يمكن أن يحدد خط سير تعليمه الجامعى ·

والآن ··· قد يخاف الطلاب عموما من عدم النجاح ··· اما فى الثانوية العامة ··· فان الخوف يكون من عدم حصول الطالب على مجموع مرتفع ·

وعلى هذا ··· فان الطالب الذى ينجح بلا مجموع يتساوى مع الطالب الذى رسب بالفعل ··

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وهكذا تتحدد ملامح الصور القاتمة أمام بعض الطلاب ··· ويترتب على ذلك :

● أن تختفى الأحلام الواسعة من حياة الشباب ··· فلا تطلع ··· ولا أمل ·· ولكن يأس قاتم !

● الاحساس بالعجز والقصور امام من سبقه ونجح فى امتحان الثانوية العامة ··· وحصل على مجموع لدخول كلية معينة ·

● خيبة الأمل ··· التى يخاف الطالب من رؤيتها على وجوه أفراد اسرته التى تنتظر نجاحه ·

هذه العوامل يمكن أن تهز بعنف كيان التلميذ المسكين ··· وهكذا يتأكد فى داخله الاحساس بأنه لن ينجح ·· ولن يحصل على مجموع كبير ··· والنتيجة : الانهيار النفسى !!

وقد يزيد الحالة تعقيدا بعض الظروف الخاصة :

مثلا ··· الطالب الذى يتعود على الاهتمام الزائد به ···· ان زيادة الاهتمام كثيرا ما تأتى بنتيجة مضادة ···· فهذا تلميذ تعود من أمه على البقاء معه والسهر بجانبه طوال حياته المدرسية ··· ويصل الى « الثانوية » وقد تعجز الأم عن متابعة المسيره ··· اما لأن معلوماتها أقل من المستوى المطلوب ··· أو لأن مسئوليات الحياة تمنعها ·

وهكذا لا تتفرغ لابنها كما تعودت فى السنوات السابقة ··· وهذا بالطبع يهز اعصابه ··· خاصة وانه لا يستطيع الوقوف وحده أمام العاصفة الا وهى عاصفة الثانوية العامة !

وهناك هذا الاهتمام الزائد الذى يبدأ من فصل الصيف ··· قبل بداية العام الدراسى ··· حيث تبدأ الدروس

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الخصوصية استعدادا للثانوية العامة ••• قبل ان يبدأ العام •••والنتيجة ••• عدم اتاحة الفرصة للتلميذ ليستريح ••• وهكذا يمكن ان يصاب بالارهاق من أول العام الدراسى •

وهناك أيضا الحرمان الذى قد يتعرض له الطالب من العطف والتشجيع ••• وهذا غذاء لروح المثابرة والقدرة على الكفاح ، مما يكون السبب المباشر للفشل فى الثانوية العامة •

والكلام الذى يوجه فى هذا المجال للآباء الذين يعتبرون نشازا لأن عليهم واجبا مقدسا ، من يقصر فى أدائه فهو غير طبيعى ••• غير انسان ، ولكنى لوجه حديثى للمعلم •

ودور المعلم لا يقتصر على التحريس والتدريس باخلاص بل يجب ان يتعداه الى الرعاية النفسية للتلميذ •

وقد تكون لكلمة « برافو » فعل السحر فى شد أزر التلميذ وتنشيط قدراته ••• حتى وان كانت محدودة ••• والمعلم الذى ينقد تلميذه بطريقة جارحة ، كأن يردد فى مرات متكرر « أنت فاشل » « وأنت لن تفلح » قد أجرم فى حق هذا التلميذ لأنه يوهن قدراته •••

ان واجب المعلم ان ياخذ بيد التلميذ الضعيف حتى يقوى عوده ••• وكم من تلميذ بدء متخلفا فى أول العام الدراسى ••• ثم لم يلبث أن فاق الجميع فى آخر العام • وانا لا أصدق ما يقال أن المدرسين يظهرون الطالب بانه ضعيف ميئوس منه فى أول العام الدراسى حتى يسعى اليهم لياخذ دروسا خصوصية وان كان هناك من يفعل هذا فهو نسبة قليلة لا توضع فى الاعتبار •

ان رسالة المعلم أقدس من أن يدنسها بعض المنحرفين •

● الانصراف الكامل عن الحياة ومباهجها ، فالامتحان يطغى على كل شيء ••• حتى على احاديث الحب والزواج عند

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

البنات ، وحتى على افلام « للكبار فقط » عند الصبيان ... كل الوقت للاستذكار ولا وقت للحياة وقد تنتصر الارادة وتكلل التضحيات بالنجاح ...

ولكن كثيرا ما تنهار الأعصاب ...

ان على طالب الثانوية العامة ان يعطي بعض الوقت لقيصر .. فلا يسجن نفسه فى حجرة مغلقة الشهور الطوال فيقع فريسة صراع يؤدى الى سرحان فيما وراء الجدران من مباهج الدنيا يزينها الحرمان ويغذى خيالها عنفوان هذا السن .

وذلك التلميذ الذى يعطى كل شيء لقيصر يجرى وراء الملذات وما يتبعها من أحلام اليقظة تحل عليه حينما يفرض عليه الجلوس الى الكتاب ... فلا تترك له دقائق يعود فيها من عالم الخيال الى الواقع الى الكتاب الذى أمامه .

لكن ما هو الطريق الى العلاج ؟

والعلاج يبدأ بدراسة نفسية التلميذ حتى يمكن تجنب القلة التى تشكو فعلا من مرض نفسى يحتاج الى طبيب نفسى ...

بين هذه القلة نجد من يشكو من القلق واعراض لا تختلف عن تلك التى ذكرتها ، فمرض الثانوية العامة فى الواقع نوع من القلق ، ولكن ليس من النوع المستأصل فى المريض أى أنه قلق فرضته الظروف التى عرضتها وعلاجه لا يحتاج الى طبيب نفسى ، ولكن الى اقناع وطمأنينة .

وقد يكون المرض . (**الاكتئاب) وما يصاحبه من الانطواء** والانعزال وقلة الأكل وقلة النوم ... وقد تدفع التلميذ الى مرافقة الكتاب ليل نهار ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ولكن هيهات أن يستوعب شيئا فان طاقة التركيز تكون في أغلب الحالات مشلولة تماما .

وقد يكون المرض (الوسواس) وهو التخوف الزائد او التخوف بلا أساس من المشاكل اليومية التى يتعرض لها الانسان ... وأخطر أنواع الوسواس هو الوسواس القهرى وهو اخذ فعل معقد لدرء خطر تصورى أو لمقاومة رغبة ملحة مشينة .

ومن أمثلته الشائعة التخوف من الميكروبات فيقوم المريض بغسل نفسه مرارا واستعمال المطهرات وتحاشى لمس الأشياء، حتى اليدين عند السلام . وهذا الوسواس يبتلع كل الأفكار ولا يعترف بالمفهوم أو المنطق وبذا يشعر المريض بعجز كامل

ومن خطورة الوسواس الفصام والشعور بالاضطهاد وهى أمراض عقلية يجب اكتشافها مبكرا لتبقى على بعض من الأمل فى شفائها .

واذا جنبنا هذه الحالات وهى كما ذكرت قلة كان العلاج سهلا نسبيا .

● توطيد الثقة بالنفس وكثيرا ما يهزها الشعور بالعجز عن انهاء كل المقرر لقصر الأيام الباقية على الامتحان أو وجود نواح عاطفية أو مشاكل فى الأسرة ...

وعلى حكيم الأسرة ارساء الثقة وحكيم الأسرة قد يكون فردا من افرادها او صديقا أو طبيبا للعائلة له قدرة الاقناع وتقاليدنا السمحة بها مادة غزيرة تساعده فى اداء هذه المهمة الانسانية .

وبالنسبة للذاكرة هناك سؤال هام وهو :

لماذا تضعف الذاكرة فى الشهور السابقة على امتحـان الثانوية العامة بالذات ؟ .

الذاكرة بخير عند غالبية الطلبة ... وقد درج كثير من الطلبة على اختبار معلوماتهم ويكتشف الطالب انه نسى أكثر المعلومات ...

لمثل هذا الطالب أتوجه بنصيحة مجربة :

ذاكر ... وذاكر ولا تختبر نفسك وعند الامتحان ستكرم ... جو الامتحان يفرض نوعـا من التنبيـه العـالى يدفع بالمعلومات المخزونة للخروج :

أنا لا أفكر أن الذاكرة ، أى الطاقة على استيعاب المعلومات وتخزينها ، محدودة ... فلا يمكنها أن تقبل شحنة عالية من المعلومات انه التفاوت الطبيعى فى القدرات الذهنية ...

وهنا يجىء الحديث عن تنشيط الذاكرة ونسـمع عن فوائد فيتامين ب ٦ ومشتقاته وعن حمض الجلوتاميك ...

حقيقة أن هذه المواد تدخل فى عمليـة التمثيل فى المخ ولكن الكميات اللازمة للجسم لا تحتاج الى مصدر من الخارج ... ولا الزيادة فى كميـاتها تزيد نشـاط المخ وتقـوى الذاكرة ...

انها لا تفيد ولكنها أيضا لا تضر ... اما الأدوية المنشطة كمشتقات الأمفيتامين فهى حقيقة تساعد على السهر وتعطى الجسـم المنهك قدرة على الاسـتمرار فى العمل ... ولكن ـ وهنا ولكن كبيرة ـ اضرارها بالغة !!

أولا : الجسم المنهك كالحصان المتعب لا يجـدد طاقتـه الكرباج والكرباج سيدفعك لساعات ولكنه سيكبو وكبوته بعدها خطيرة ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ثانيا : النشاط الذى تبعثه هذه الأدوية فى الجسم يصحبه توتر الأعصاب وبذا لا تتيح للمخ الهدوء اللازم لاستيعاب المعلومات ومن جربها يؤكد أن ما استذكره وهو تحت تأثيرها سرعان ما يطير من الذاكرة .

ثالثا : ان هذه الأدوية تسبب نوعا من الاعتماد أو الادمان ، ومن يدمنها يصبح معتل النفسية ... واذا ما قرر المدمن الاقلاع عنها .. وهذا نادر الحصول لأن المدمن ضعيف الارادة بطبعه - فقد يصاب باعراض عنيفة قد تمتد لأسابيع طويلة .

والآن ما لنا بد الا أن نواجه هذا السؤال !

هل هناك وسيلة لتقوية الذاكرة ؟

او بمعنى آخر كيف نقوى الذاكرة ؟

● أعطى ما لقيصر لقيصر وما لله .. لله ...

فلتكن هناك فترات رلحة بين ساعات الاستذكار وفترات للتريض ولرتياد السينما والمسرح مرة على الأقل فى الأسبوع ...

يوم الجمعة اقض صباحه فى الرياضة ومساءه فى السينما أو المسرح او أمام التليفزيون .

● عليك بالغذاء الكامل الذى يشمل كمية كافية من البروتين والفيتامين والمعادن ، والاهتمام بالخضروات الطازجة والفواكه والاسترخاء لمدة ساعة بعد الغذاء .

● تحاش المذاكرة فى السرير فهذا يساعد على استدعاء النوم وفيه ارهاق لعضلات العين مما يسبب الصداع ...

ولكننى أنادى بألا تقل ساعات النوم عن ثمانية ساعات متصلة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

● تعاط القهوة والشاى باعتدال ··· لأن الافراط فيهما يرهق الجهاز العصبى ويجعل النوم عسيرا ··· او غير عميق .

● أفهم المادة ثم احفظها فى الذاكرة ····.

والحفظ يحتاج الى تكرار ··· والتكرار لا يعلم الحمار كما يقول المثل الدارج ولكنه يعلم الشاطر ·

وعملية التلخيص على الورق تساعد على حفظ المعلومات لأن لكل من المعلومات المقروءة وتلك المكتوبة باليد مداخل مختلفة الى المراكز المخية .

مما سبق هل تعتبر الثانوية العامة ··· كابوس مفزع ··· أو غول لا أظن ··· !

هل تتعقد من مجرد ذكر اسمها ·· والمجموع والمذاكرة ·· لا أعتقد ··· .

فالواثق فى نفسه ليس عليه الا المذاكرة باخلاص واعطاء النفس والجسد الراحة الكافية ··· وترك الباقى على الله سبحانه وتعالى .



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فهرست

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الموضوع	رقم الصفحة

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)




Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مكتبة المنزل الصحية

- العناية بالجلد والبشرة
- العناية بالقلب
- العناية بالجهاز الهضمى
- العناية بالعيون
- العناية بالشعر
- أسباب الحساسية وعلاجها
- أسباب السمنة وعلاجها
- أسباب النحافة وعلاجها
- أسباب الروماتيزم وعلاجه
- صحة ورشاقة الحامل بعد الولادة
- صحتك بعد الأربعين

صحة طفلك

ابنك والمدرسة

مرض السكر

- فوائد عسل النحل
- الاسعافات المنزلية



المركز العربى للنشر والتوزيع